



塩分控えめでもおいしい
里芋バーグ

◆材料(2人分)◆
サトイモ……………240g
ゆでタコ……………60g
干しシイタケ……………2枚
青ジソ……………4枚
油……………小さじ1
だし汁……………大さじ1と1/3
しょうが汁……………適量
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1と1/3
片栗粉……………小さじ1/2

付け合わせの野菜
エリンギ、ニンジン、ブロッコリー
※ブロッコリーはさつとゆでておく

◆栄養量(1人分)◆
エネルギー 153kcal
たんぱく質 10.0g
脂質 2.5g 塩分 0.8g

◆作り方◆
①サトイモは皮をむき、半分に切って柔らかくゆで、熱いうちにつぶす。タコはさつとゆで、5mm角程度に切る。
②干しシイタケは水につけて戻し、みじん切りにする。青ジソもみじん切りにする。
③①と②を混ぜ合わせ、1人2個になるように分割し、丸める。
④フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、③と付け合わせの野菜を焼く。皿に盛り付ける。
⑤空いたフライパンにAを入れ、熱して水溶き片栗粉を混ぜ入れ、タレを作る。ハンバーグにかける。

＜旬のほくほくサトイモが主役＞
お肉ではなくサトイモが主役のハンバーグ。青ジソとショウガの風味が香るヘルシーな1品。付け合わせの野菜も焼くことで香ばしさが出ておいしい風味になります。

海達公子
季節のうた

月夜
霜がおりて
息のつめたい朝だよ
霜のおりさうな
月夜だ

南天の實

童謡集「金の雲と雀」より
昭和2(1927)年3月3日初版発行(私家版)
[参考資料:「海達公子童謡集」2010年8月(株式会社トライ)]
※ふりがなは広報紙掲載に当たってつけました。

相談の窓

【福祉の相談】
■心配ごと相談 水曜、午前9時30分
〜正午/総合福祉センターで/相談無料、秘密厳守
■保育園の育児相談 食事、からだの発達、言葉、教育、入園などについて/月〜金曜(祝日を除く)、午後1時

〜4時/市内保育園で(要予約)
■市内各保育園
■家庭児童相談 月〜金曜、午前9時〜午後4時/子育て支援課で
■子育て支援課 ☎63・1417
■女性福祉相談 月・水・木・金曜、午前9時〜午後4時/子育て支援課で
■子育てサポート相談 子育て全般/月〜金曜(祝日を除く)、午前8時30分〜午後5時
■万田保育園 ☎62・0597
■清里保育園 ☎68・4123
■知的障がい者相談 知的障がい者の家庭での養育、生活などについての相談/月〜金曜、午前9時〜午後5時
■知的障がい者相談員
■身体障がい者相談 身体に障がいがある人の更生支援に関する相談/

月〜金曜、午前9時〜午後5時
■身体障がい者相談員
■斎浩史さん ☎66・3828
■松村茂行さん ☎66・2167
■田畑俊秀さん ☎68・2113
■松下さえ子さん ☎66・2424
■坂本留美子さん ☎64・2097
■深浦昭雄さん ☎66・0982
■無料認知症相談 第2・4木曜、午後2時〜4時/地域包括支援センターで(要予約)
■地域包括支援センター ☎63・1177
【その他の相談】
■女性のための心の相談室(ハ・ハ・ろほっとルーム) 火・木・金曜の午前10時〜午後4時(祝日を除く)/働く女性の家(エポック・荒尾)で/相談と託児は要予約
■働く女性の家 ☎62・7770(電話相談可)

平成24年度 広報あらお
小学生の皆さんの「題字」募集します!

●対象 市内の小学校に通っている児童(新1年〜新6年生)
●内容 平成24年度「広報あらお」の題字(12回分)
●応募方法 縦12cm×横33cmの白用紙に横書きで「あらお」と墨書きし、作品に①住所 ②名前(ふりがな) ③学校名 ④新学年 ⑤電話番号 を書いた紙を添え、直接持参または郵送で応募してください。
●注意事項
①採用された人は、「広報あらお」と「荒尾市ホームページ」に、学校名・学年・名前・インタビュー・顔写真を掲載します。
②応募作品は返却しません。また、広報紙で採用されなかった作品も、市庁舎に名前を公表したうえで掲示するなど、秘書広報課の業務の範囲内で市民の皆さんに見ていただけるように活用する場合があります。
●応募期限 2月17日(金) 必着
●採用者発表 「広報あらお」3月15日号で発表します。
※これまで未掲載の人を優先して採用します。応募多数の場合は抽選です。
【申・問】〒864-8686(住所不要) 荒尾市役所秘書広報課
広報広聴係 ☎63-1157

人権標語 (平成22年度解放文化祭作品)
差別ない すてきな地球 めぎそうよ
有明小四年 本田 愛莉
ごめんねが 人の心を 動かすね
有明小四年 すず木 さとし
友だちは みんながほしい たからもの
有明小三年 江口 るい
いじめるは しらんふりから はじまる
有明小二年 えごし るい

人の動き 12月末現在

人口	56,070	(+26)
男性	26,333	(+31)
女性	29,737	(▲5)
世帯数	24,024	(+13)

(○)内は増減

リサイクル事業収集実績

地区	平成23年12月分 量(t)
荒尾	29.7
万田	35.0
万田中央	16.1
井手川	12.0
中央	52.1
緑ヶ丘	25.2
平井	19.4
府本	13.2
八幡	28.9
有明	23.6
清里	15.3
桜山	30.8
合計	301.3

※地区還元金は3カ月ごとに掲載しています。

環境保全課 ☎63-1370

●今回「人のちから」の取材にに応じてくれた荒尾太鼓の清田くん●荒尾太鼓はたくさんのイベントに登場します●その中でも特に目立っていた1人が清田くんでした●取材では20歳とは思えないほど、しっかりと受けた答えに驚きました●自分が20歳の頃何を考えていたのか、自分がやりたかったことは何なのかと過去を振り返ることができました●人との出会いから成長する清田くん●私も清田くんと出会って成長できた気がします●(七)

◆先日の熊日新聞で発表されましたが、「広報あらお」が「平成23年熊本県広報コンクール」の市の部で、入選しました◆入選とは、特選に次ぐ2位。思いもかけない賞をいただき、今まで取材で出会った人たちの笑顔が頭の中を駆け巡りました◆「広報あらお」は住民の皆さんをはじめ、とても多くの人のご協力があったからこそ発行できる「まちの総合情報紙」。今後も住民の皆さんにより必要とされ、より愛される広報紙を目指し、一号一号大切に編集していきます◆いつもご協力いただき、ありがとうございます。そしてこれからもどうぞ「広報あらお」をよろしく願います◆(八)